

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ
«ПЕРСЕЙ»
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»)



Директор
А.А. Шестаков
Приказ № ДО-у/294/2024 от 08.05.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: 10-17 лет

Объем: 72 часа

Форма обучения: очная

г. Иркутск, 2024

Разработчик программы:

Мельникова Разина Аглямовна, инструктор-методист государственного казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по самбо»

Рецензент:

Моисеев Владимир Валерьевич, исполнительный директор Иркутской региональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация самбо»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) (С изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Образовательного центра «Персей»;
- Положение о разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ.
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

1.2. Актуальность программы.

Самбо – не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо – это, прежде всего, наука обороны. Самбо не только учит самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в профессиональной и общественной деятельности.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование. Обучение по программе осуществляется для учащихся муниципальных образований, имеющих опыт по виду спорта – «Самбо», прошедших конкурсный отбор в состав сборной команды Иркутской области.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Летний период составляет значительную часть годового объема тренировочной нагрузки, это время для полноценного, правильно организованного тренировочного процесса, отдыха, оздоровления и воспитания.

Программа способствует формированию потребности в здоровом образе жизни, мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование по виду спорта «Самбо».

1.3. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.4. Адресат программы.

К освоению программы допускаются учащиеся общеобразовательных организаций в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям самбо, проживающие на территории Иркутской области, прошедшие отбор и попавшие в состав сборной команды от муниципальных образований, Иркутской области по виду спорта «Самбо». Отбор проводится на основе результатов выступления на соревнованиях по самбо в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на 2024 год.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

Целью программы является: совершенствование технико-тактических навыков спортсменов, с целью достижения высоких спортивных результатов, на соревнованиях по самбо.

Для решения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование естественных сил природы для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности;
- овладение методами определения уровня физического развития самбистов и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение скоростной и специальной выносливости, повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- создание условий для сохранения, укрепления, дальнейшего развития функциональной подготовленности организма;
- воспитание самостоятельности;
- соблюдение норм коллективного и индивидуального поведения.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение навыками выполнения техники бросков с разных захватов и с разных направлений.

Метапредметные результаты:

- готовность самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
- готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, понимать своё продвижение в овладении техникой и тактикой борьбы самбо;
- замечать и исправлять свои ошибки;
- участвовать в диалоге при выполнении заданий;
- осуществлять взаимопроверку, взаимопомощь.

Личностные результаты:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- чувство уверенности в себе, вера в свои возможности.

По окончании освоения программы учащиеся должны

знать:

- особенности функционирования организма;

- основы правил личной гигиены;
- основы здорового образа жизни и закаливания организма;
- иметь представление об истории и основании самбо.
- начальные основы стойек, передвижений, захватов в самбо;
- элементы техники безопасности (страховки и самостраховки);
- правила подвижных игр и упрощенные правила по самбо.

уметь:

- быть активным участником тренировочного процесса;
- использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- находить рациональное решение поставленной задачи;
- правильно передвигаться по татами;
- выполнять упражнения согласно модулю, взаимодействовать с партнером на тренировочном занятии;

владеть/использовать:

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать технику начальных двигательных действий акробатических и специально-подготовительных упражнений самбо;
- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий самбо.

Для формирования метапредметных результатов можно использовать следующие методические приемы:

- обучение спортсменов проводить разминку с группой самбистов;
- показ спортсменам-самбистам, технических приемов или движений;
- уметь самостоятельно тренироваться по плану тренера-преподавателя.

1.6. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 72 часа и предполагает овладение учебно-тренировочным материалом в течение 14 дней. Данное количество часов определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

1.7. Форма обучения - очная.

1.8. Форма организации занятий: групповая, индивидуальная по плану тренера-преподавателя.

1.9. Форма проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, спарринги, игровая, участие в соревнованиях, акции, участие в культурных мероприятиях.

1.10. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает тренеру-преподавателю оценить уровень и качество освоения учебно-тренировочного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

- тестирование (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки).

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые

движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий на стадионе, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Борцовские упражнения.

«Журавлиный бой», «Петушиный бой», «Конный бой», «Бой ящериц», «Бой сусликов», «Сумо», «Борцовское рэгби» (стоя и на коленях), «Стенка на стенку», «Пятнашки», «Казачок» и т.д. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон

Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий, на скорость с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.

п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.

п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

Техническо-тактическая подготовка

Совершенствование техники выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием). Броски захватом ног (бедра, голени) ног. Совершенствование выполнения переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях). Совершенствование техники выполнения болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях). Разъединение сцепленных рук атакуемого для проведения болевых на руки;

Тренировочные схватки в партере. Тренировочные спарринги.

Контрольные тренировочные спарринги

Участие в спаррингах - соревнованиях.

1.11. Режим занятий – реализация программы проходит в течение 14 дней в очной форме в рамках профильной смены. Занятия проводятся не более 6 часов в день (45 минут) с перерывом между занятиями не менее 10-15 мин.

1.12. Особенности организации образовательной деятельности.

Содержание программы реализуется через решение на занятиях поставленных задач: совершенствование технической подготовленности, повышения уровня физической и специальной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма детей.

Решение задач осуществляется через: тренировочные занятия, пребывание на свежем воздухе, проведение оздоровительных, спортивных мероприятий.

1.13. Форма итоговой аттестации – мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «Самбо». Проведение соревнований «Король Партера»

1.14. Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Наименование разделов, дисциплин (модулей) | всего часов | Распределение часов | | Промежуточная аттестация форма |
|---------------|--|-------------|-----------------------|-----------------------|---|
| | | | теоретические занятия | практические занятия* | |
| I | Раздел 1. Теоретическая подготовка | 8 | 8 | | |
| 1.1 | Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, и соревнованиях | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Тема 1.2. Правила вида спорта «самбо» | 2 | 2 | | |
| 1.3 | Тема 1.3. История зарождения самбо в мире. История самбо в Иркутской области, твоего города | 1 | 1 | | |
| 1.4 | Тема 1.4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена, самоконтроль. | 4 | 4 | | |
| II | Раздел 2. Практическая подготовка | 60 | | 60 | Тестирование |
| 2.1 | Тема 2.1. Общая физическая подготовка | 13 | | 13 | |
| 2.2 | Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 11 | | 11 | |
| 2.3 | Тема 2.3. Техническая, тактическая подготовка | 15 | | 15 | |
| 2.4 | Тема 2.4. Инструкторская и судейская подготовка | 4 | | 4 | |
| 2.5 | Тема 2.5. Занятия подвижными и спортивными играми | 6 | | 6 | |
| 2.6 | Тема 2.6. Контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке | 3 | | 3 | Контрольное тестирование (нормативы) в начале смены |
| 2.7 | Тема 2.7. Контрольные соревнования, учебно-тренировочные спарринги по самбо | 8 | | 8 | Контрольные спарринг-соревнования |
| III | Раздел 3. Итоговая аттестация | 4 | | 4 | Сдача контрольных нормативов, соревнования |
| 3.1 | Тема 3.1. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке | 2 | | 2 | |
| 3.2. | Тема 3.2. Проведение соревнований «Король Партера» | 2 | | 2 | |
| Итого: | | 72 | 8 | 64 | |

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) учащихся проводится с целью определения соответствия результатов учебно-тренировочного мероприятия задачам и планируемым результатам. Результаты мониторинга заносятся в протокол, и анализируются.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы предусмотрена очная форма обучения.

3.2. Срок освоения ДОП составляет 14 дней.

3.3. Календарные сроки реализации ДОП устанавливаются Образовательным центром «Персей» на основании плана-графика.

| Наименование разделов, дисциплин, модулей и тем | Всего часов | Дни | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | 13 день | 14 день |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, и соревнованиях | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.2. Правила вида спорта «Самбо» | 2 | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | |
| Тема 1.3. История зарождения самбо в мире. История самбо в Иркутской области, твоего города | 1 | | | | | | 1 | | | | | | | | |
| Тема 1.4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена, самоконтроль. | 4 | | 1 | 2 | 1 | | | | | | | | | | |
| Раздел 2. Практическая подготовка | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | 13 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 11 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Тема 2.3. Техническая, тактическая подготовка | 15 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 | | |
| Тема 2.4. Инструкторская и судейская подготовка | 4 | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Тема 2.5. Занятия подвижными и спортивными играми | 6 | 1 | | | 1 | | | | 1 | 2 | | 1 | | | |
| Тема 2.6. Контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке | 3 | | | 1 | | | | | | | 1 | | 1 | | |
| Тема 2.7. Контрольные соревнования, учебно-тренировочные спарринги по самбо | 8 | 2 | | | | | | | | 1 | | | 1 | 4 | |
| Раздел 3. Итоговая аттестация | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3.1. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| Тема 3.2. Проведение соревнований «Король Партера» | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| Всего | 72 | 4 | 5 | 6 | 6 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Итого | | 72 | | | | | | | | | | | | | |

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

| Наименование, содержание раздела, дисциплины (практические, теоретические занятия) | Всего часов |
|--|-------------|
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | 8 |
| Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе, и соревнованиях | 1 |
| Теоретическое занятие 1.1. Правила поведения и техника безопасности в зале борьбы, на стадионе и соревнованиях. Правила поведения в зале борьбы, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий самбо. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). | 1 |
| Тема 1.2. Правила вида спорта «Самбо» | 2 |
| Теоретическое занятие 1.2.1. Правила вида спорта «Самбо». Основы знаний по виду спорта «Самбо». Значение и место самбо в системе физического воспитания. Тренировочный режим. Спортивная форма для самбо в зале, на улице. | 1 |
| Теоретическое занятие 1.2.2. Правила вида спорта «Самбо». Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по самбо. Оценка результатов выступлений. | 1 |
| Тема 1.3. История зарождения самбо в мире. История самбо в Иркутской области, твоего города | 1 |
| Теоретическое занятие 1.3. История зарождения самбо в мире. История самбо в Иркутской области, твоего города. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские самбисты. | 1 |
| Тема 1.4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена, самоконтроль. | 4 |
| Теоретическое занятие 1.4.1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена, самоконтроль. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. | 1 |
| Теоретическое занятие 1.4.2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена, самоконтроль. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. | 1 |
| Теоретическое занятие 1.4.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена, самоконтроль. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. | 1 |
| Теоретическое занятие 1.4.4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена, самоконтроль. Объективные и субъективные | 1 |

| | |
|--|-----------|
| данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям самбо. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение. | |
| Раздел 2. Практическая подготовка | 60 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | 13 |
| Практическое занятие 2.1.1. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. | 6 |
| Практическое занятие 2.1.2. Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |
| Практическое занятие 2.1.3. Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. | 3 |
| Практическое занятие 2.1.4. Общая физическая подготовка. Борцовские упражнения. | 2 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 11 |
| Практическое занятие 2.2.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. | 3 |
| Практическое занятие 2.2.2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. | 3 |
| Практическое занятие 2.2.3. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. | 3 |
| Практическое занятие 2.2.4. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости. | 2 |
| Тема 2.3. Техническая, тактическая подготовка | 15 |
| Практическое занятие 2.3.1. Техническая, тактическая подготовка. Совершенствование техники выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием). Броски захватом ног (бедра, голени) ног. | 4 |
| Практическое занятие 2.3.2. Техническая, тактическая подготовка. Совершенствование выполнения переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях). | 3 |
| Практическое занятие 2.3.3. Техническая, тактическая подготовка. Совершенствование техники выполнения болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях). Разъединение сцепленных рук атакуемого для проведения болевых на руки; | 4 |
| Практическое занятие 2.3.4. Техническая, тактическая подготовка. Тренировочные схватки в партере. Тренировочные спарринги. | 4 |
| Тема 2.4. Инструкторская и судейская подготовка | 4 |
| Практическое занятие 2.4.1. Инструкторская и судейская подготовка. Инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочных спаррингов, и участия в контрольных соревнованиях по самбо. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. | 2 |
| Практическое занятие 2.4.2. Инструкторская и судейская подготовка. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. | 2 |
| Тема 2.5. Занятия подвижными и спортивными играми | 6 |
| Практическое занятие 2.5. Занятия подвижными и спортивными играми | 6 |

| | |
|---|-----------|
| Тема 2.6. Контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке | 3 |
| Практическое занятие 2.6. Контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. | 3 |
| Тема 2.7. Контрольные соревнования, учебно-тренировочные спарринги по самбо | 8 |
| Практическое занятие 2.7. Контрольные соревнования, учебно-тренировочные спарринги по самбо. Участие в контрольных соревнованиях, спаррингах соревнованиях. | 8 |
| Раздел 3. Итоговая аттестация | 4 |
| Тема 3.1. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке | 2 |
| Практическое занятие 3.1. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по общей физической и специальной физической подготовке. Скоростные качества. Силовые качества. Техническое мастерство: владение техникой борьбы. | 2 |
| Тема 3.2. Проведение соревнований «Король Партера» | 2 |
| Практическое занятие 3.2. Проведение соревнований «Король Партера» | 2 |
| Итого | 72 |

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы на базе кампуса:

- здание столовой, актовый зал;
- здание столовой, пресс-центр;
- корпус 1, кабинет № 25;
- корпус 4, кабинет № 30;
- корпус 4, тренажерный зал;
- спортивные площадки, территория кампуса.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь Образовательного центра «Персей» (Приложение 1).

5.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденный приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 г. № 1073;

Основные источники:

1. Харлампиев, А. А. Борьба самбо: учебное пособие / А. А. Харлампиев. – Москва; Ленинград: Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1949. – 181 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255671>– ISBN 978-5-4475-1490-7. – Текст: электронный.
2. Зиамбетов, В. Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций : учебное пособие / В. Ю. Зиамбетов ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 106 с.: ил. –

Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364906>– Библиогр.: с. 102-103. – ISBN 978-5-7410-1257-4. – Текст: электронный.

3. Ткачук, М. Г. Технология спортивного отбора в единоборствах на основе морфофункциональных показателей / М. Г. Ткачук, А. Г. Левицкий, А. А. Соболев. – Москва: Директ-Медиа, 2024. – 160 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=708994>– Библиогр.: с. 118-140. – ISBN 978-5-4499-4064-3. – Текст: электронный.

4. Физическая культура в школе: учебник: в 2 частях: [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. – Часть 2. – 320 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2604-3 (ч. 2). – ISBN 978-5-7779-2402-5. – Текст: электронный.

5. Организация и проведение соревнований по самбо: соревновательная деятельность, работа судейского аппарата: учебное пособие: [16+] / А. В. Горбунов, А. В. Литманович, А. Е. Мышкин, В. А. Бобровский; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 192 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699138> – Библиогр.: с. 99-100. – ISBN 978-5-91930-186-8. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - Москва. 2009.

2. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.

3. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

4. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Метод. указания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001.

5. Мороз В.В., Замараев В.А., Киселева Н.М. Теоретические основы борьбы самбо: (техн. характеристики и морфофункциональные аспекты приемов). Учеб. пособие. - Хабаровск, изд-во ДВГАФК, 1999.

6. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.

7. Парунцев Ю.Н. Обобщение опыта работы отделения борьбы самбо в МИИТе. Учеб. пособие. - М.: МИИТ, 2000.

8. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.

9. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.

10. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. - Москва. 2011.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997.

12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998.

13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.

15. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

16. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

17. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. - Москва, издат.«ФАИР-ПРЕСС», 1998. - 400 с

18. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

19. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.

20. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука побеждать.

Теоретические и методические основы подготовки самбистов.-М.:Физкультура и спорт. 2012.

Перечень ресурсов информационно–телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы:

1) <http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/sambo.html> - самбо, система тренировок и приемы

2) <http://petrradchenko.narod.ru/sambo.html> - базовая техника самбо

3) <http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/> - мир боевых искусств и единоборств

4) <http://www.free-time.ru/razdels/fight/sambo.html>

5) <http://www.osambo.info/metodika> - о самбо - методика и техника преподавания самбо

6) (irksambo.ru) – Федерация самбо Иркутской области

7) <http://www.sambo.ru/> - Всероссийская федерация самбо

8) http://www.sambo.spb.ru/hi_story/hi_story.htm - борьба САМБО - информационная база

9) <http://www.sambo-fias.org/> - официальный сайт международной федерации самбо

10. <http://olimpiada.dljatebja.ru/> – Летние и зимние олимпийские игры

11. https://www.elibrary.ru/project_user_tools.asp – Научная электронная библиотека

12. <https://bst.bratsk.ru/news/20500?ysclid=lvvqbhk0iq737886565> -летопись самбо

13. <https://aktivtv.ru/2023/11/17/85-let-sambo.html?ysclid=lvvqcrj7vb314088950> – 85 лет

самбо

14. <https://www.irk.kp.ru/daily/27053.5/4120167/?ysclid=lvvqexqvfs1463375-> самбо в

Иркутске.

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается кадрами, имеющим образование, соответствующее направленности программы.

5.4. Организация образовательного процесса.

Каждый учащийся имеет свою личную спортивную экипировку самбиста, а также спортивную форму для занятий на улице. Тренерским составом дополнительно формируются комплекты спортивного инвентаря для ОФП, СФП и спортивных игр.

Каждый учащийся имеет рабочее место с доступом к сети Интернет (при необходимости), к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, электронной библиотеке «Библиоклуб».

Программа обеспечивается учебно-методическим комплексом и материалами по всем дисциплинам, разделам.

Каждый учащийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждой теме (включая электронные базы периодических изданий).

Образовательная деятельность учащихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции и практические занятия, игры, соревнования и др.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Текущая оценка результатов освоения программы осуществляется тренером в форме проверки тестирования и тренировочных спаррингов.

6.2. Освоение ДОП заканчивается сдачей контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП учащихся.

6.3. В соответствии с учебным планом, итоговая аттестация по программе «Самбо» проводится в форме соревнований «Король Партера».

6.4. Порядок проведения итоговой аттестации:

Для оценки технико-тактических действий проводится зачётное занятие «Король Партера». Тренерский состав и спортсмены, привлекаются к ведению оценочных и аналитических материалов, по итогам соревновательной части. Зачётное занятие «Король

партера» строится в форме соревнований. Для их проведения обучающиеся делятся на 4-5 нестандартных весовых категорий по решению тренерского совета. Борьба проводится по круговой системе «Каждый с каждым»

Результаты ТС оцениваются по следующим направлениям:

- динамика показателей физического развития (тестирование ОФП и СФП);
- владение терминологией и знание классификации технических действий в партере;
- технико-тактическая подготовка, владение техникой борьбы.
- выполнение переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях);
- выполнение болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях);

Зачет среди юношей/девушек отдельный.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь Образовательного центра «Персей»

Мебель:

- Стол учебный тип 5 (1400*800*750мм) каркас-белый, столешница-венге
- Стол учебный тип1 (1 220x720x40мм) каркас-белый, столешница- вяз
- Кресло для обучающихся Тип1 сетчатая ткань, крестовина металлическая хром
- Стул для обучающихся Тип 4, хромированный металл, искусственная кожа черная
- Устройство для проведения экспериментов тип 5 Стол ученический лабораторный СШМ-1200 (900*600*750)
- Приставка к устройству для проведения экспериментов тип 1 (Стул ученический поворотный с регулируемой основой)

Оборудование кабинетов:

- Интерактивный комплекс Тип 4 (Крепление для монитора+ Стеклопанельная магнитно-маркерная доска Askill Lux 120x240 см
- Монитор АОС 23.8" Value Line 24V2Q (00/01) черный IPS LED 5ms 16:9 HDMI матовая
- Интерактивный комплекс Тип 4. Доска, монитор, мышь, клавиатура, проектор, блок питания
- Комплект анатомических моделей демонстрационный (состоит из 19 моделей)
- Фонендоскоп
- Тонометр электронный
- Тонометр механический
- Аптечка универсальная для оказания первой помощи 105.31

Оборудование тренажерного зала:

- Велотренажер
- Гантеля сборная
- Гиря Титан 10 кг
- Гиря Титан 12 кг
- Гиря Титан 24 кг
- Гиря Титан 32 кг
- Гиря Титан 6 кг
- Гриф для штанги PОВ86-20B0-50
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм 2,5 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 1,25 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 10 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 15 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 20 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 5 кг
- Дорожка беговая
- Комплект гантелей (20 шт.)
- Медбол GB-703, 1 кг, цвет красный
- Медбол GB-703, 2 кг, цвет оранжевый
- Медбол GB-703, 3 кг, цвет желтый
- Медбол GB-703, 5 кг, цвет синий
- Прямая скамья для пресса (скамья для пресса)
- Силовой тренажер со встроенными весами (Кроссовер со стеклом 60кг., Силовая рама Артикул: D700)
- Скамейка с регулируемым уровнем спинки

- Стойка DFC для хранения дисков диаметром 51мм
- Стойка для гирь
- Стойка для медболов
- Стойка для приседаний WEIDER PRO 7500
- Стойка под гантели (подставка под гантельный ряд)
- Тренажер для мышц спины Гиперэкстензия

Спортивное оборудование, инвентарь:

- Sand Bag PROFIT, 15 кг
- Акустическая система Sony MHC-V42D
- Борцовский ковер (покрытие и маты)
- Весы спортивные высокоточные Арт. AC-2121 (весы электронные с пределами)
- Диск балансировочный FA-201 зеленый Starfit
- Жгут эспандер 4 м
- Кушетка массажная размер (Д*Ш*В) 180*60*70 см
- Мат гимнастический, поролон, тент, 200*100*10 см (синий, красный)
- Мат фляк-тренер (Диаметр 80, толщина 35)
- Мини-ворота для футбола 120*80*55
- Мобильная баскетбольная стойка 500 DFC STAND50P
- Модульный массажный коврик OPTO Набор №10 Ассорти
- Мяч баскетбольный JB-300 №6 Logel
- Мяч баскетбольный JB-400 №7
- Мяч баскетбольный JB-500 №5
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №5 (для юношей от 7-10 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №6 (для юношей от 12 до 16 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №7 (для юношей от 17 и старше)
- Мяч волейбольный Logel JV-400
- Мяч для регби "GILBERT G-TR300"
- Мяч футбольный Logel JS-1110 Urban №5
- Мяч футбольный LS-460 Force №5 Logel
- Насос для мячей с иглами BODI FORM BF-PO2
- Насос электрический Bestway 220B (от сети)
- Палки деревянные гимнастические 120 см
- Полусфера "BOSU" GB-501 с эспандерами, с насосом, зеленый, Starfit
- Ролик для разминки (ролик для йоги)
- Секундомер электронный "TORRES Stopwatch"
- Скакалка обычная (длина 3 м.)
- Скакалка скоростная Torneo (длина 3,1 м.)
- Стол теннисный STAR LINE GAME OUTDOOR 2 с сеткой
- Стоялки гимнастические WORKOLT C3 (32мм)
- Эспандер "TORRES латеральный" AI 0045
- Эспандер гироскопический кистевой